

Приложение 1

Календарный учебный график

Детское объединение «Тактика пешеходного туризма», год обучения – 1, количество часов – 144.

(2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Мацеева Л.А.

| №  | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                               | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения          | Форма контроля       |
|----|-------|-------|--------------------------|---|--------------|---|---------------------------|----------------------|
| 1. |       |       |                          | Тематическая беседа                         | 2            | Ознакомление с планом работы объединения. Техника безопасности при выполнении работ. Основные понятия курса обучения  | Учебный кабинет           | Опрос                |
| 2. |       |       |                          | Тематическая беседа                         | 2            | Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом   | Учебный кабинет           | Тестирование         |
| 3. |       |       |                          | Тематическая беседа                         | 2            | Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента   | Учебный кабинет           | Викторина            |
| 4. |       |       |                          | Тематическая беседа<br>Практическое занятие | 2            | Карты спортивного ориентирования. Принцип чтения карт.  | Учебный кабинет           | Практическое задание |
| 5. |       |       |                          | Тематическая беседа<br>Практическое занятие |              | Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью карты и компаса, а также без компаса. | Учебный кабинет           | Практическое задание |
| 6. |       |       |                          | Практическое занятие                        |              | Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале.   | Улица/<br>учебный кабинет | Практическое задание |

|     |  |  |  |   |  |   |                           |                      |
|-----|--|--|--|---|--|---|---------------------------|----------------------|
| 7.  |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое занятие |  | Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на местности.  | Учебный кабинет           | Практическое задание |
| 8.  |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое занятие |  | Тактика и техника прохождения маршрута. Стандартные положения в спортивном ориентировании.  | Учебный кабинет           | Опрос                |
| 9.  |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Топографические диктанты 3 уровня сложности.  | Учебный кабинет           | Практическое задание |
| 10. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Итоговое занятие по блоку знаний «Ориентирование на местности»: составление карты близлежащего леса   | Лес                       | Практическое задание |
| 11. |  |  |  | Соревнования                                |  | Подготовка и участие в соревнованиях на уровне учреждения, муниципалитета, региона в течение учебного года.   | Учебный кабинет, лес      | Практическое задание |
| 12. |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое занятие |  | Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия (удушьё), отравление угарным газом, утопление.   | Учебный кабинет           | Практическое задание |
| 13. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Общая физическая подготовка: прогулка или подвижные игры в спортивном зале.   | Улица/<br>учебный кабинет | Практическое задание |
| 14. |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое занятие |  | Ожоги и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма). | Учебный кабинет           | Практическое задание |
| 15. |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое         |  | Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости).   | Учебный кабинет           | Практическое задание |

|     |  |  |  |  |  |  |                             |                      |
|-----|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|----------------------|
|     |  |  |  | занятие                                      |  | Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо.  |                             |                      |
| 16. |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое занятие  |  | Итоговое занятие по блоку знаний «Медицинская подготовка»: транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов.   | Учебный кабинет, лес        | Практическое задание |
| 17. |  |  |  | Тематическая беседа,<br>практическое занятие |  | Специальное личное и групповое (различия, уход, правила выбора и подготовки) снаряжение, туристические узлы (применение и техника вязания).  | Учебный кабинет             | Практическое задание |
| 18. |  |  |  | Практическое занятие                         |  | Обработка техники вязания узлов.   | Учебный кабинет             | Практическое задание |
| 19. |  |  |  | Тематическая беседа,<br>практическое занятие |  | Движение на маршруте. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов. | Лесополоса, учебный кабинет | Опрос                |
| 20. |  |  |  | Практическое занятие                         |  | Отработка техники передвижения через завалы, по открытому пространству.  | Лесополоса, учебный кабинет | Практическое задание |
| 21. |  |  |  | Практическое занятие                         |  | Отработка техники передвижения по сыпучему и скальному грунту, заболоченной местности.   | Лесополоса, учебный кабинет | Практическое задание |
| 22. |  |  |  | Тематическая беседа,<br>практическое занятие |  | Переправы. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну «Маятник».  | Лесополоса, учебный кабинет | Опрос                |

|     |  |  |  |   |  |  |                             |                      |
|-----|--|--|--|---|--|--|-----------------------------|----------------------|
| 23. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Отработка техники передвижения: переправа вброд, «Маятник».  | Лесополоса, учебный кабинет | Практическое задание |
| 24. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Отработка техники передвижения: переправа на параллельных верёвках, навесная переправа.                                | Лесополоса, учебный кабинет | Практическое задание |
| 25. |  |  |  | Тематическая беседа, практическое занятие   |  | Техника безопасности, командная страховка.   | Лесополоса, учебный кабинет | Практическое задание |
| 26. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Итоговое занятие по блоку знаний «Специальная туристская подготовка»: работа со специальным снаряжением.               | Лесополоса, учебный кабинет | Практическое задание |
| 27. |  |  |  | Тематическая беседа                         |  | Поход выходного дня: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование.         | Учебный кабинет             | Практическое задание |
| 28. |  |  |  | Тематическая беседа                         |  | Поход выходного дня: распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей | Учебный кабинет             | Практическое задание |
| 29. |  |  |  | Тематическая беседа                         |  | Поход выходного дня: проверка и укладка снаряжения   | Учебный кабинет             | Практическое задание |
| 30. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Поход выходного дня: передвижение на маршруте  | Лесополоса                  | Практическое задание |
| 31. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Поход выходного дня: обустройство бивака   | Лесополоса                  | Практическое задание |
| 32. |  |  |  | Практическое занятие                        |  | Поход выходного дня: сворачивание бивака   | Лесополоса                  | Практическое задание |
| 33. |  |  |  | Тематическая беседа<br>Практическое занятие |  | Поход выходного дня: подготовка отчета о походе  | Учебный кабинет             | Практическое задание |

|     |  |  |  |                      |  |  |                 |                      |
|-----|--|--|--|----------------------|--|--|-----------------|----------------------|
| 34. |  |  |  | Практическое занятие |  | Трехдневный поход: выбор места похода, составление маршрутного листа, направление его в МКК на согласование.   | Учебный кабинет | Практическое задание |
| 35. |  |  |  | Практическое занятие |  | Распределение ролей в походе, составление меню, списка продуктов и снаряжения, обсуждение деталей              | Учебный кабинет | Практическое задание |
| 36. |  |  |  | Практическое занятие |  | Проверка снаряжения  | Учебный кабинет | Практическое задание |
| 37. |  |  |  | Практическое занятие |  | Укладка снаряжения   | Учебный кабинет | Практическое задание |
| 38. |  |  |  | Тематическая беседа  |  | Краеведческие сведения о маршруте похода   | Учебный кабинет | Опрос                |
| 39. |  |  |  | Практическое занятие |  | Передвижение на маршруте (тактика и техника).  | Лес             | Практическое задание |
| 40. |  |  |  | Практическое занятие |  | Передвижение на маршруте (тактика и техника).  | Лес             | Практическое задание |
| 41. |  |  |  | Практическое занятие |  | Выбор места для бивака (ночевки).  | Лес             | Практическое задание |
| 42. |  |  |  | Практическое занятие |  | Обустройство бивака (кострище, заготовка дров).  | Лес             | Практическое задание |
| 43. |  |  |  | Практическое занятие |  | Обустройство бивака (расстановка палаток, обустройство туалета).   | Лес             | Практическое задание |
| 44. |  |  |  | Практическое занятие |  | Приготовление пищи   | Лес             | Практическое задание |
| 45. |  |  |  | Практическое занятие |  | Выполнение краеведческого задания: оценка состояния воздуха методом биоиндикации. Выбор площадки исследования. | Лес             | Практическое задание |
| 46. |  |  |  | Практическое занятие |  | Выполнение краеведческого задания: сбор полевых данных.  | Лес             | Практическое задание |

|     |  |  |  |                          |   |   |                 |                      |
|-----|--|--|--|--------------------------|---|---|-----------------|----------------------|
|     |  |  |  |                          |   |   |                 |                      |
| 47. |  |  |  | Практическое занятие     |   | Обработка полевых данных.<br>Формулирование выводов.                  | Лес             | Практическое задание |
| 48. |  |  |  | Практическое занятие     | 2 | Уборка места ночлега  | Лес             | Практическое задание |
| 49. |  |  |  | Практическое занятие     | 2 | Укладка снаряжения и рюкзаков.  | Лес             | Практическое задание |
| 50. |  |  |  | Практическое занятие     | 2 | Трехдневный поход: осмотр, очистка и просушка снаряжения после похода | Учебный кабинет | Практическое задание |
| 51. |  |  |  | Практическое занятие     | 2 | Трехдневный поход: подготовка отчета о трехдневном походе             | Учебный кабинет | Практическое задание |
| 52. |  |  |  | Тематическая беседа-игра | 2 | Итоговое занятие: подведение итогов                                   | Учебный кабинет | Опрос, тестирование  |